DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 11.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Hygiena sportu.

Prof. Dr. Heuppe z Pragi w artykule p. t.: »Zur Sport-Hygiene« kładzie największy nacisk na pielęgnowanie skóry, jako ważnego organu oddechowego i wydzielinowego. Pielęgnowanie to polega na utrzymywaniu czystości i hartowaniu skóry. Przy wszelkich ćwiczeniach temperatura ciała podnosi się, wskutek czego skóra wydziela więcej potu i tłuszczu, które następnie należy dobrze zmyć, gdyż tłuszcz pozostawiony na skórze, czyni ją niezdolną do dalszej pracy. Po ukończonej grze, trzeba więc całe ciało zmyć najpierw letnią, a następnie zimną wodą, używając przytem mydła. Powiadam »najpierw letnią«, gdyż sama zimna woda, może silnie ogrzanemu ciału zaszkodzić. Przejście od letniej wody do zimnego tuszu nie powinno być nagłe, lecz powolne i stopniowe.

Mniemanie jakoby zimna woda była wystarczającym czynnikiem do zahartowania skóry, jest mylne, gdyż ona tylko odbiera ciału gorąco, orzeźwia je i czyni nas czerstwymi. Natomiast wystawianie skóry na działanie powietrza hartuje ją i czyni wytrzymałą na wszelkie wpływy klimatyczne, co szczególnie u nas ma doniosłe znaczenie. Dlatego niezbędnym jest warunkiem przy ćwiczeniach na wolnem powietrzu, noszenie odpowiedniego ubrania, któreby nie wstrzymywało normalnych czynności skóry.

W błędzie jest ten, kto myśli, że do zahartowania skóry potrzebne są koniecznie ćwiczenia sportowe. Dla nieuprawiających sport podaje Dr. Heuppe następujący sposób: Rano, po wstaniu z łóżka, wykonać należy nago przy otwartych oknach, kilka najprostszych ruchów gimnastycznych, następnie umyć całe ciało, lub wziąć kąpiel, lub według systemu Müllera wykonać ćwiczenia połączone z masowaniem ciała i kąpielą. Korzyść z tego jest ta, że stajemy się zdolniejszymi do intenzywniejszej całodziennej pracy. Krótkie powtórzenie tej samej czynności wieczór, przed spaniem, sprowadza, pomimo nieraz ciężkiej pracy, głęboki i pokrzepiający sen.

Lecz te ćwiczenia w pokoju są zaledwie surogatem ćwiczeń na wolnem powietrzu i słońcu, pod których wpływem skóra opala się i hartuje, a krew silniej krąży. Piękność ciała, zdrowie, siła, hart, i panowanie nad sobą oto są następstwa racyonalnie uprawianego sportu na: wietrze, niepogodzie i słońcu.

Drugim bardzo ważnym czynnikiem przy hygienie sportu jest odpoczynek. Chcąc po ćwiczeniach zabrać się do innej pracy czyto umysłowej, czy fizycznej, należy najpierw, wypocząć. Po lekkiej przechadzce możemy dalej pracować nmysłowo lecz po ciężkim wysiłku fizycznym — nie. O tem należy pamiętać, gdy się chce stosować ćwiczenia fizyczne, jako czynnik, odświeżający umysł. Świeżą krwią zasilony i należycie odżywiony mózg, odświeżony system nerwowy pracują, ale tylko wtenczas, gdy zmęczenie ustąpi.

W tym kierunku posiadamy ćwiczenia bardzo różnorodne. Niektóre z nich wyćwiczone do tego stopnia, że się je wykonywa prawie mechanicznie, nie nużą wcale systemu nerwowego — a zmęczenie szybko ustępuje; inne natomiast, jak n. p. szermierka, lub tennis pobudzają w wysokim stopniu system nerwowy, i to tak dalece, że już sami widzowie przy dokładnem śledzeniu przebiegu walki czują się zmęczeni.

Przy innych ćwiczeniach, jak przy ćwiczeniach gimnastycznych na przyrządach i z przyborami pracują szczególnie pamięć i system nerwowy tak długo, dopóki nie nabędziemy wprawy i przyzwyczajenia. Nie można więc odpoczynku, który po ćwiczeniach jest potrzebny, oceniać według jednego jakiegoś szematu, lecz należy przedewszystkiem uwzględnić wielkość natężenia nerwów. Nie trzeba bowiem zapominać, że gimnastyka mięśni jest także gimnastyką nerwów, powodującą do pewnego stopnia zmęczenie umysłu, które należy usunąć przed przejściem do dalszej pracy umysłowej.

Przy biegach, skokach, pochodach i zabawach ruchowych wymagają nogi troskliwego pielęgnowania, na co często nie zwracamy uwagi, ćwicząc w ciasnem obuwiu, które wstrzymuje swobodny przypływ krwi do stopy. Powinno się więc przez moczenie nóg w letniej, lub w letniej i zimnej naprzemian wodzie, wzmocnić je, a do ćwiczeń używać wygodnego obuwia.

Należy także zwrócić uwagę na pożywienie i napoje, które dostarczają ciału energii do pracy fizycznej.

Jesteśmy przyzwyczajeni do mieszanego pokarmu. Dr. Heuppe radzi przy takim pozostać także podczas uprawiania sportu, a nie wprowadzać zmian. Pokarm taki dostarcza ciału tych wszystkich składników, jakie mu do odżywienia są potrzebne, jak n. p. skrobię, tłuszcz, węglowodany i sole, tak, że niema wcale powodu do zmiany. Potraw mięsnych należy spożywać jak najmniej — natomiast żywienie się konserwami, jak n. p. według Kelloga konserwami orzechowemi, zasługuje na większe uwzględnienie, jednakowoż dla normalnego wyżywienia nie są one wystarczającemi. Zdrowi są w tem szczęśliwem położeniu, że mogą się żywić potrawami, jakie w danym okresie czasu są u nas przyjęte.

O wiele ważniejszem i trudniejszem jest wstrzymanie się przy ćwiczeniach cielesnych od wszelkich napojów. Naturalnie, że musi się część zużytych płynów zastąpić świeżemi — ilość jednakowoż tych zużytych płynów jest stosunkowo tak niewielka, że można przyzwyczaić się do znoszenia pragnienia, na czem właśnie polega znaczenie sportu. Ciało musi być zawsze zdolnem do pocenia się, do tego jednakowoż nie potrzeba koniecznie, każde, choćby najmniejsze, uczucie pragnienia zaspokajać. Często wystarczy zjeść owoc, lub wypłukać usta wodą, aby to nieznośne uczucie złagodzić, natomiast lepiej jest przyzwyczajać się do gaszenia pragnienia, aż po ukończeniu ćwiczeń. Będąc zmuszonym podczas ruchu pić, należy się wystrzegać — szczególnie w lecie — zanadto zimnej wody, bo żołądek jest tak samo wrażliwy na oziębienie, jak i zewnętrzna skóra, gdy na nią uderzy nagle silny prąd zimnego powietrza, lub wody. Napoje alkoholiczne są do zaspokajania pragnienia nieodpowiednie — wprost szkodliwe — gdyż, zamiast gasić, potęgują pragnienie — tak, że musi się pić coraz więcej, podczas gdy dla ludzi zdrowych i niećwiczących szklanka piwa lub wina, wypita po całodziennej pracy zawodowej, nie są szkodliwe.

Chcąc podczas śniadania, lub n. p. dłuższej podróży zaspokoić pragnienie, radzi Dr. Heuppe nie pić samej wody, lecz osłodzoną kawałeczkiem cukru, lub przekąsić chlebem. Niebezpieczeństwo dla żołądka jest wówczas mniejsze, szczególnie, jeżeli się zaraz maszeruje dalej. Kto jednak żołądek ma nie tęgi, powinien stanowczo unikać zimnych napoi — a gasić pragnienie ciepłą limoniadą, rozcieńczoną herbatą, lub nawet ciepłą wodą. Zdawałoby się na pierwszy rzut oka, że ten ostatni środek jest nieodpowiedni, gdyż organizm nasz jest dość ogrzany. Jednakże tak nie jest, gdyż płyn musi być najpierw w żołądku ogrzany, nim wejdzie do organizmu, czyli, że my, pijąc ciepłą wodę, nie tylko zaspokajamy pragnienie, ale ułatwiamy żołądkowi pracę.

Prof. Dr. Heuppe streszcza swoje uwagi w następujących zdaniach:

1. Nie zaczynaj jednostronnych ćwiczeń fizycznych (sportów), dopóki twoje ciało nie jest dostatecznie rozwinięte i wzmocnione.

2. Nie oddawaj się wyłącznie ćwiczeniom takim, do których masz szczególniejsze upodobanie i zdolności, lecz uprawiaj ćwiczenia różnorodne, które rozwijają ciało wszechstronnie. Wykonuj te ćwiczenia regularnie i codziennie.

3. Bezpośrednio po ćwiczeniach, nie zabieraj się do dalszej pracy, dopóki nie odpoczniesz dostatecznie, gdyż w przeciwnym razie będziesz zmuszony chwycić się środków pobudzających, które z czasem stają się szkodliwymi.

4. Zdrowie i piękność ciała stoją wyżej od jednostronnego rozwoju mięśni, dlatego ćwicz o ile możności jak najwięcej na świeżem powietrzu i w świetle słonecznem, przez co zyskasz piękną postawę ciała, przyzwyczaisz się do znoszenia gorąca i zimna, słońca i wiatru, głodu i pragnienia, a co za tem idzie nie będziesz niewolnikiem kaprysu, lecz nauczysz się panować nad duchem i ciałem.

5. Przy uprawianiu ćwiczeń ucz się karności i posłuszeństwa, a wystrzegaj się pijaństwa, rozpusty i nikotyny, gdyż są to najniebezpieczniejsi nieprzyjaciele twego organizmu.

6. Po ukończonym trainingu, lub sezonie sportowym, nie oddawaj się zupełnemu spoczynkowi, lub szkodzącym organizmowi wybrykom, lecz żyj rozumnie i uprawiaj dalej w każdej porze roku umiarkowanie ćwiczenia fizyczne i pielęgnuj ciało.

7. Nie przeceniaj twych sił i nie przechodź do większych wysiłków bez dostatecznego odpoczynku i należytego przygotowania się. Nie zapominaj o tem, że nierozumnem zastosowywaniem ćwiczeń sportowych przynosisz szkodę swemu zdrowiu i psujesz sportom opinię, zamiast je popierać.

8. W jedzeniu bądź umiarkowany i zapamiętaj sobie naukę: »Jedz tylko wtedy, gdy jesteś głody, a przestań, gdyś najedzony«. Potrawy powinne być smaczne i stosowne do warunków materyalnych w jakich się znajdujesz. W ogólności trzymaj się wiktu mieszanego.

Ubytek wody w ciele, spowodowany poceniem się, musi być uzupełniony przez dostarczenie mu odpowiedniej ilości napojów. Ilość ta przy podróżach w grubem ubraniu powinna być większą, niż przy ćwiczeniach sportowych. Przyzwyczajaj się do znoszenia pragnienia, i staraj zaspokajać je dopiero po ukończonych ćwiczeniach.

10. Przy takiem umiarkowanem i rozumnem życiu nie bądź ascetą, lub pesymistą, lecz staraj się zdrowie cielesne i pełną siłę zużytkować dla piękniejszych i szlachetniejszych celów. Ćwiczenia sportowe powinne cię uczynić wesołym, zadowolonym z życia i pracowitym.

F. Kap.

Wpływ biegu trwałego na zdrowie człowieka.

Przy sposobności licznych wyścigów w biegu trwałym na przestrzeni do 6 *km* na pagórkowatych zwłaszcza terenach, poczyniono w Niemczech badania, jakie skutki wywiera bieg taki na zdrowie człowieka.

Przekonano się, że skutki te są bardzo doniosłe. Nim przejdziemy do szczegółowego ich przedstawienia, należy wprzód zaznaczyć, iż cała doniosłość jego zależy od przestrzeni na jakiej się bieg odbywa, od spokoju w oddechu nosem i regularności pulsu.

Przestrzeń potrzebna do takiego biegu musi wynosić od 4—5 *km*, puls winien podczas biegu liczyć 100—120 uderzeń na minutę, oddechaćnależy nosem. Aby przyzwyczaić się do spokojnego oddechu, dobrze jest trzymać w ustach przy trenowaniu n. p. gałązkę cieńką, następnie biegać w początku tylko tak długo, jak długo potrafi ćwiczący oddechać nosem. Tym sposobem przezwycięża się powszechny objaw spotęgowania szybkości funkcyi serca i płuc. Po 1—2 tygodniowem ćwiczeniu dochodzi się do takiej wprawy, że można obiegnąć drogę na przestrzeni kilku kilometrów. Skutki, jakie zdrowiu przynosi taki bieg, są następujące:

Przedewszystkiem pobudza do szybkiej wymiany materyi w organizmie, wzmacnia funkcye skóry w wydzielaniu szybkiem gazów szkodliwych, co się czuje zaraz jako nieprzyjemny zapach skóry w czasie biegu. Bieg taki leczy chorobę ischias, która tak dotkliwe boleści sprawia nieraz podczas ruchu powolnego.

Systematyczne uprawianie tego biegu usuwa ciężkości stolca skłonność do wzdęć i obstrukcyi żołądkowych, wzmacnia wogóle znakomicie organy trawienia.

Podczas ruchu tego, nie pracują bowiem tylko mięśnie odnóży, lecz również muskuły żołądka i miednicy, które u kulturalnego człowieka, zwyczajnie z braku ruchu, popadają w pewnego rodzaju chroniczną ciężkość. Pracują tu nie tylko muskuły zewnętrzne brzucha, ale i organy wewnętrzne ulegają całemu ruchowi, skutkiem czego pozbywa się człowiek uczucia ciężkości żołądkowej, która tak często się u nas objawia. Szybka odnowa krwi, powoduje jelita do szybkiej funkcyi, skutkiem których usuwa się nieraz zastarzałe choroby kiszek.

Jak wiadomo, żołądek jest magazynem, w którym najprędzej układa się tłuszcz, powodując ciężkość fizyczną, jakoteż wiele innych komplikacyi, które u ludzi otyłych są na porządku dziennym. Lekarze leczą otyłość pracą fizyczną różnego rodzaju, otóż zaznaczyć należy, iż bieg trwały jest jednym z najznakomitszych środków leczniczych w tej chorobie, podczas niego bowiem tłuszcz po prostu spala się.

Bardzo ważny wpływ wywiera bieg trwały na rozwój płuc i serca. Płuca pracują w całości swojej, a więc i górne ich części,

które zazwyczaj są najmniej pobudzane do funkcyi przy życiu spokojnem, bez ruchu — serce szybkim obiegiem krwi wzmacnia się, stając się odpornem na zatłuszczenie i wszelkie choroby, które trapią ludzi pracujących umysłowo, pozbawionych pracy fizycznej.

Godzi się również podnieść rozwój muskułów kręgosłupa, elastyczność ruchów, piękne trzymanie ciała, hartowanie organizmu, spotęgowanie silnej woli, wytrzymałość na trudy i t. p. przymioty, które przez ten sport czynią człowieka zdolnym do walki o byt, o co przedewszystkiem dziś: tak jednostce jako też i narodowi chodzić powinno.

To wszystko cośmy powiedzieli o biegu trwałym na dalszą metę przemawia za tem, aby ta gałąź sportu była w naszych towarzystwach jak najpilniej uprawiana. Nauczyciele gimnastyki winni o niej pamiętać i wstawiać w program naszego wychowania fizycznego.

Cieszyć się należy, że nie zostajemy pod tym względem w tyle za innymi narodami. Ruchliwe i sympatyczne dla nas Towarzystwo zabaw ruchowych zajęło się obok Towarzystw sokolich tego rodzaju sportami i urządza celem spopularyzowania ich, publiczne zawody.

Artykuł niniejszy, wykazujący fizyologiczną doniosłość biegu winien przyczynić się i zachęcić do wzrostu w Towarzystwach naszych żywszego jeszcze ruchu na tem polu. *J. K.*

Sport a serce.

Od lat kilku prowadzi Dr. med. A. Smith z Berlina studya nad sercem u ludzi, oddających się sportom wszelkiego rodzaju.

Świeżo ogłosił jego asystent M. Brustmann, niektóre ciekawe fakty zebrane podczas igrzysk olimpijskich w Atenach. Całość badań, przeprowadzonych na bardzo licznych przedstawicielach różnych gałęzi sportu u różnych narodowości, wyjdzie niebawem z druku, te zaś dane, które ogłosił p. B. utwierdzają to przekonanie, że: 1. od wielkości serca zależy zdolność do ćwiczeń fizycznych; 2. różne rodzaje sportu różnie oddziaływują na wielkość i stan serca.

Stwierdzonem zostało n. p., że z dwóch ludzi oddających się temu samemu sportowi i w tych samych warunkach, ten jest dzielniejszy, który posiada mniejsze serce — wniosek stąd, że wytrwałość i dzielność fizyczna stoi w odwrotnym stosunku do objętości (wielkości) narządu sercowego.

Dzielność i wytrwałość ćwiczącego potęguje się, jeżeli zmniejsza się wielkość serca, słabnie jeżeli się powiększa. Do badań w tym kierunku użył Dr. B. promieni Röntgena.

Podczas badań w Atenach ciekawość była ogólna, która gałąź sportu najkorzystniej oddziaływuje na ten najważniejszy organ ciała naszego.

Okazało się ku ogólnemu zdziwieniu, że najlepsze (najzdrowsze) serca posiadają szybkobiegacze.

Gdy się zważy, jakiego wysiłku fizycznego trzeba użyć, by przebyć n. p. 100 *m* w ciągu 11 sekund, to rozumie się, że faktycznie tylko niezwykle zdrowe serca potrafią pracy tej podołać. Wniosek stąd, że chcąc wzmocnić słabe serca należy ćwiczyć systematycznie bieg szybki. Rzecz to zresztą znana i przez lekarzy polecana, że chorzy na serce powinni sport ten uprawiać.

Na drugiem miejscu pod względem mocy serca stoją ci, którzy ćwiczą bieg dalszy od 400—1500 *m*, na trzeciem biegający na przestrzeni 3—40 *km*.

Niżej już pod względem siły serca stoją gimnastycy i pływacy. Okazuje się, że lekka atletyka jest dla serca korzystniejsza, niż forsowne ćwiczenia gimnastyczne, lub pływackie. P. Brustmann twierdzi, że brak należytego wpływu ćwiczeń tych na rozwój serca pochodzi stąd (przynajmniej w Niemczech), że zwykle po ćwiczeniach nie szczędzą sobie ćwiczący używek alkoholicznych, które w takiej chwili ogromnie sercu szkodzą. Należy przeto wystrzegać się picia alkoholu po ćwiczeniach i to bezwarunkowo, następnie nie uprawiać nazbyt forsownych ćwiczeń.

Następne miejsce zajmują cykliści. Zauważa się u nich większą objętość serca, jako objaw słabości. Pochodzi to stąd, iż podczas jazdy kołem następuje u jadącego takie napięcie duchowe, iż przekracza granice wytrzymałości ciała na tego rodzaju ruch.

Słabsze serca mają zapaśnicy i dźwigacze ciężarów. Ważny wpływ ujemny w tym kierunku wywiera u nich nadmiar pokarmów i napojów, które spożywają.

U szermierzy nie spotkano żadnych typowych objawów — pochodzi to stąd, że sport ten, tak znacznych wpływów na ciało samo nie wywiera, natomiast oddziaływa na ducha człowieka. Klasyfikując na podstawie powyższych badań Dr. Smitha narodowości, zauważyć należy, że ludy uprawiające więcej lekką atletykę: jak Amerykanie, Anglicy i Węgrzy stoją pod względem dobroci serca wyżej, niż Niemcy i Skandynawowie, gdzie przeważa atletyka ciężka.

Ciekawe i ważne nadzwyczaj są badania, jakie skutki wywiera alkohol na serce. Otóż stwierdzonem jest, że serce pod jego wpływem rośnie nieraz do podwójnej swej objętości, stając się coraz słabsze, tak że człowiek traci siły, ochotę do wszelkiego ruchu, popada w apatyę fizyczną i duchową.

Podaję te krótkie uwagi, jako substrat najnowszych badań, ku rozwadze, a zarazem ku zachęceniu ludzi powołanych, ku temu, aby i u nas czynić studya na tem polu. *J. Kor.*

Kronika.

W **„Arizona Kicker“** znajdujemy następujące utyskiwania na najnowszy kierunek w gimnastyce w Niemczech.

»Zdrowe członki i silne płuca, świeża krew i żelazna wola, oto są następstwa dobrego wychowania. Są one o wiele więcej warte, niż wszelkie mądrości książkowe. Dzieci nasze wolą ruch i mocowanie, niż ślęczenie nad pisaniem lub pracą umysłową, które są dla nich prawdziwą męczarnią. My jednakowoż zamiast starać się ten popęd do ruchu wykorzystać, zmuszamy je do coraz większych wysiłków umysłowych, zaniedbując stronę fizyczną«.

Gdy ojciec Jahn wskrzesił gimnastykę, rzuciła się młodzież z zapałem do ćwiczeń na drążku, poręczach, drabinach, łatach, skakała przez linę i kozła i wyrastała na silnych i zdatnych zuchów. W Niemczech i Szwajcaryi spotykaliśmy ludzi, którzy nie lękali się żadnego, choćby najtrudniejszego ćwiczenia, którzy z zimną krwią rzucali się w ogień lub wodę, a to wszystko dlatego, że traktowali gimnastykę poważnie, a nie jako dziecinną zabawę, jak to się dzisiaj dzieje. Dzisiaj ćwiczy się więcej, lecz za to o wiele gorzej, niż dawniej. Na drążku lub poręczach nie chce już obecnie nikt ćwiczyć, gdyż powiadają, że te przyrządy psują figurę! Lecz gdy n. p. pali się dom, to piękna figura nie przyczyni się do ratowania mienia i zdrowia ludzkiego, gdyż do tego trzeba mieć: siłę, odwagę, przytomność umysłu i wytrwałość, które to przymioty wyrabiają właśnie ćwiczenia na przyrządach.

Natomiast ćwiczeniom wolnym oddają się dzisiaj z zamiłowaniem tak młodzież, jak i starsi. Wykonują oni wszelkie ruchy ospale i na komendę, potem maszerują w koło jak dzieci, bawiące się »w żołnierzy«. O tem zaś wszystkiem, co natęża i męczy fizycznie, nie chcą modni gimnastycy słyszeć.

Nie lepiej dzieje się też i z gimnastyką kobiet. Na poręczach lub na drążku wstydzą się wprost dzisiaj kobiety ćwiczyć. Natomiast taniec stał się obecnie prawie jedynym środkiem wychowania fizycznego dziewcząt. Godziny gimnastyki zamieniono w szkołach żeńskich na naukę tańców. Przed każdą uroczystością szkolną ćwiczy się jakiś nowy pląs, żeby potem mogły uczenice popisywać się przed gośćmi swem skakaniem, jak baletnice. Jakie są następstwa takiego wychowania łatwo przewidzieć. Oto jedynem marzeniem wychowanki tego systemu po ukończeniu szkoły staje się sala balowa! Winę złego przypisuje autor pedagogom, którzy lubią narzekać na zanik moralności u młodzieży, niechcąc jednakowoż zaradzić temu przez: usunięcie ze szkół żeńskich tańców, a rozbudzenie zamiłowania do racyonalnych ćwiczeń fizycznych.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XV. i XVI. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

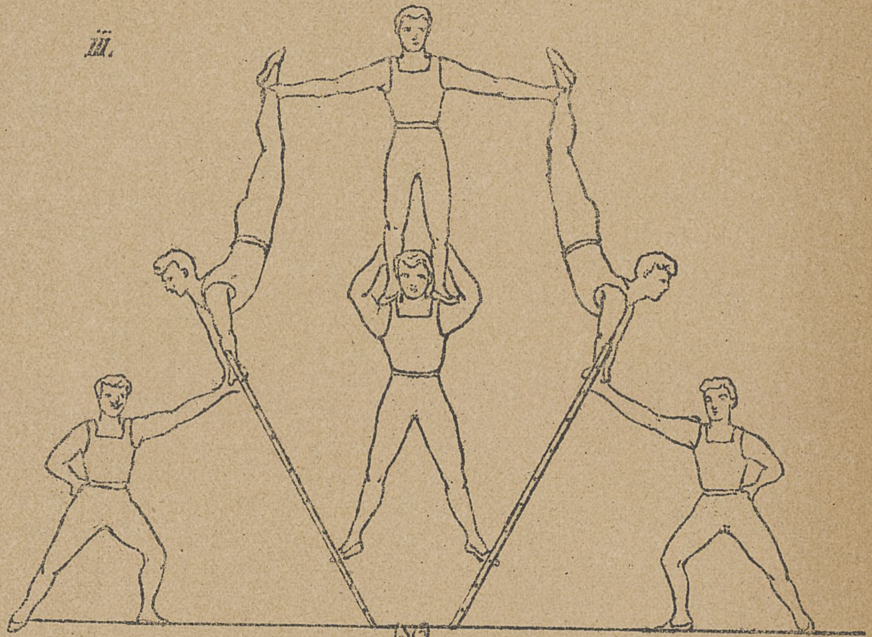
I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

PIRAMIDY

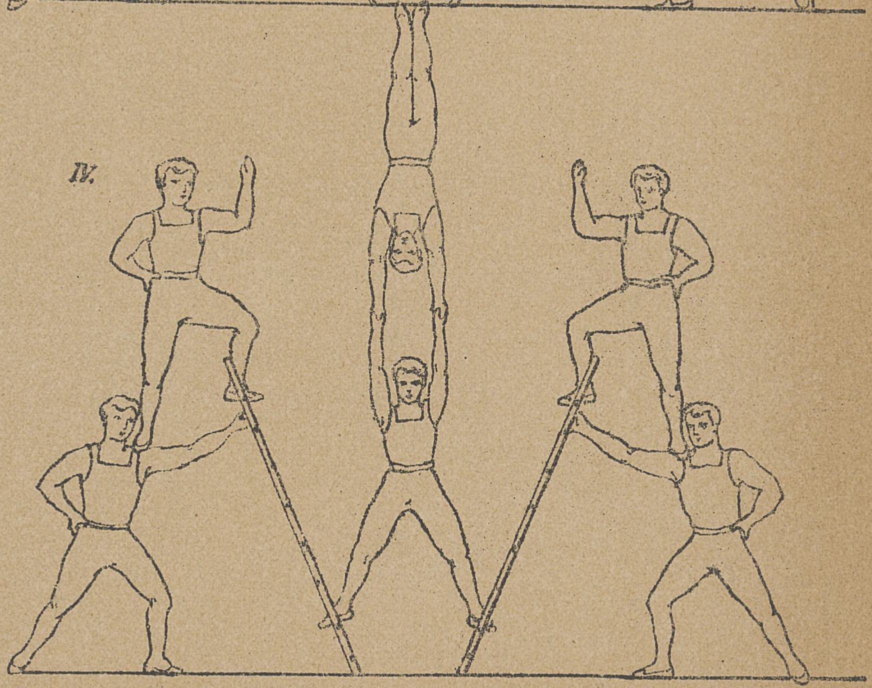
projektował A. Hamburger

PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH „W SZEŚCIU" (6)

III.

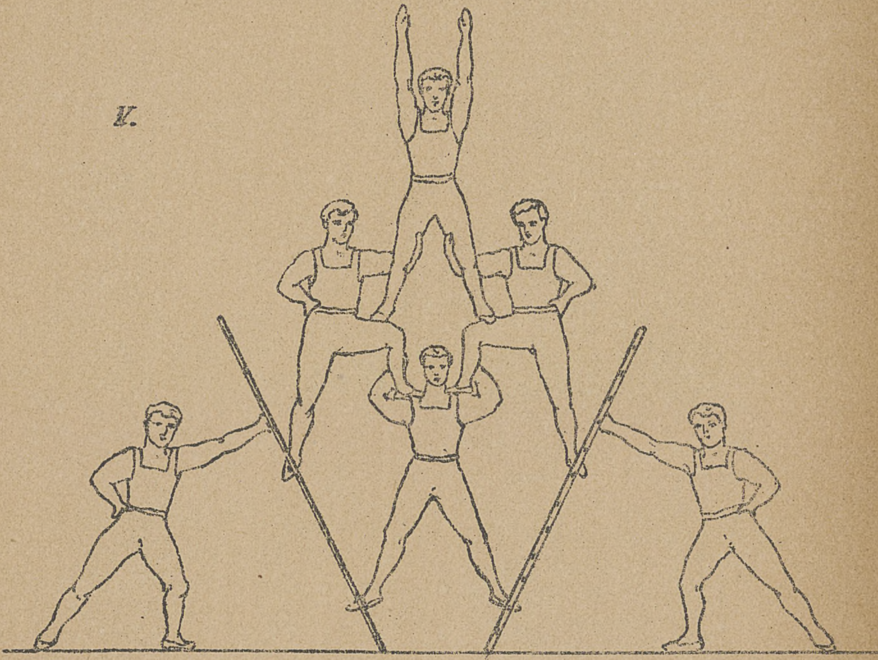


IV.

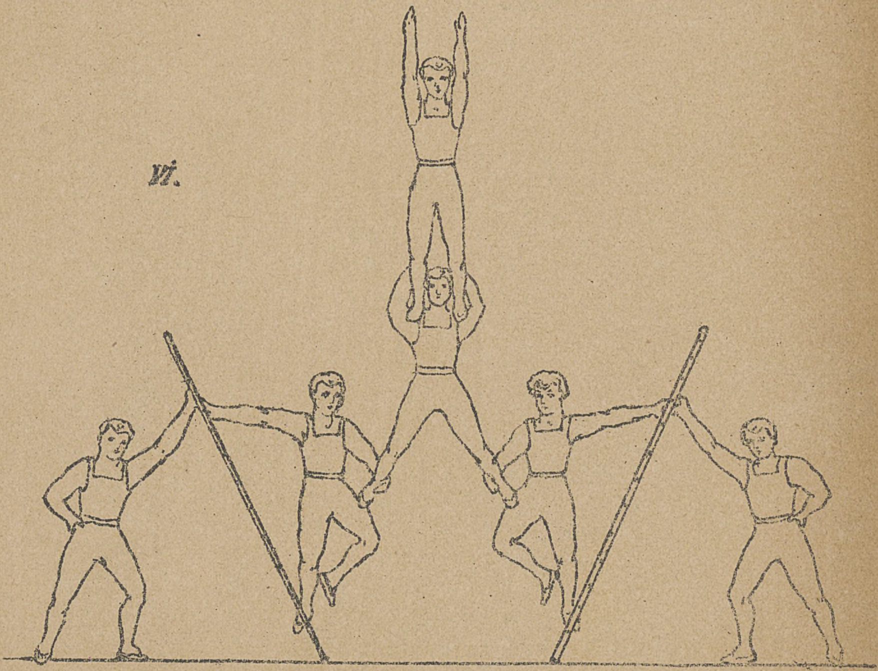


PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH „W SZEŚCIU" (6)

V.



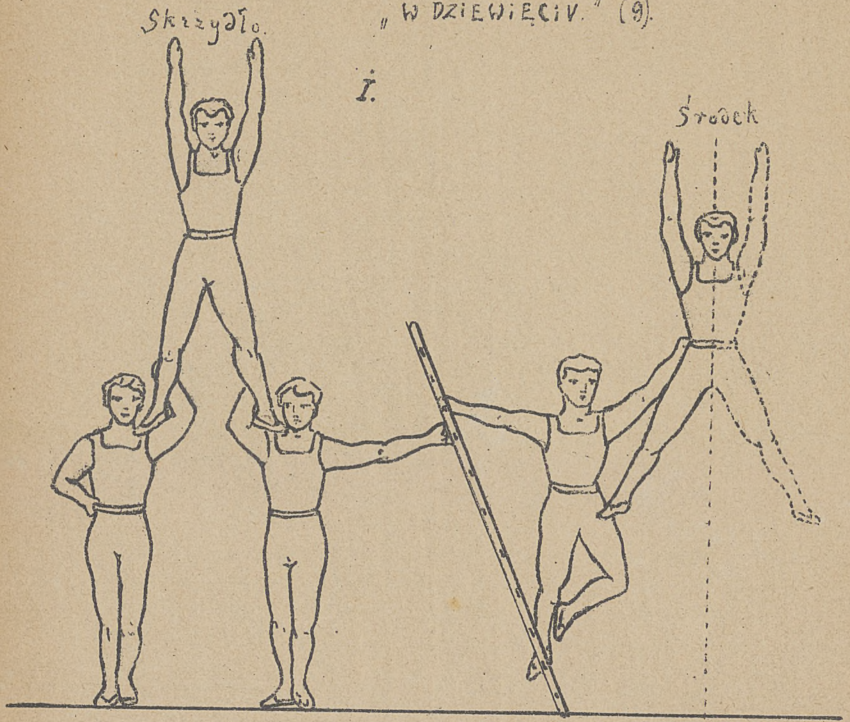
VI.

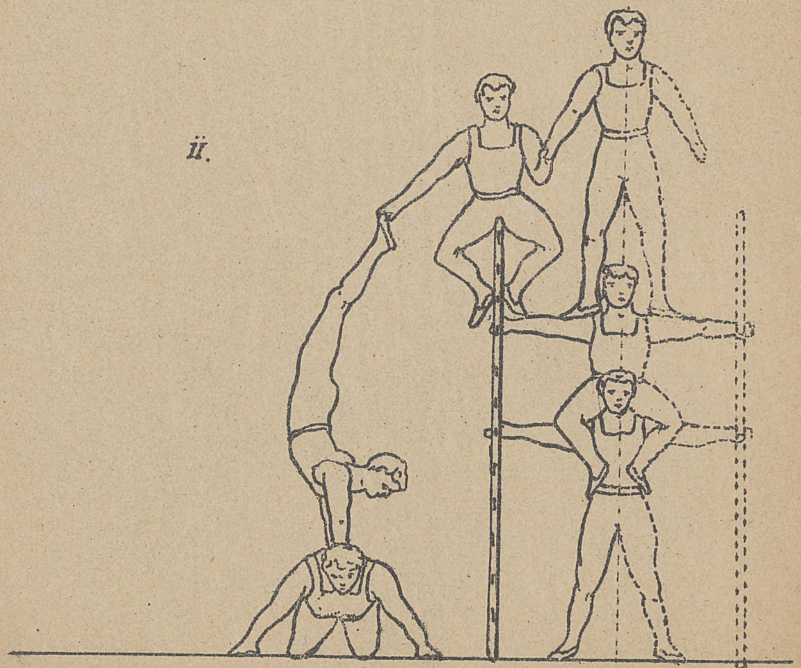


PIRAMIDY

projektował A. Hamburger

PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH.
„W DZIEWIĘCIU." (9).





PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH
„W DZIEWIĘCIU." (9.)

